

たまご通信 その86

骨はお元気ですか？

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

日差しが傾きはじめて、お寺の石段を登ってきたけれど息が切れる。最後の段を踏んだ所にお百度石があります。江戸時代に相模から妙見さんへ、百回も通った記念ででしょうか。どんな思いで登ったのでしょうか。私も運動しに出るときは、いつも妙見さんの石段から寺町の坂をめぐっています。実は70歳健診で骨粗しょう症だったのです。子ども時代に蓄えた骨量が、更年期に減りはじめるので、早めに生活を見直してみよう。

骨密度を知ろう

骨密度は骨を構成する成分、カルシウム、リン、各種ミネラルのつまり具合を測定します。生涯で最も骨密度が高いとされる20歳前後の日本人の平均値を100%とします。骨が弱って折れた人は80%以下を、骨折のない人は70%以下を骨粗しょう症と診断します。年に1度は測



って確認しましょう。実は、骨には矛盾した2つの働きがあります。1つは骨密度を高めて、太く硬い骨にする事です。それとは別の働きとして、骨はカルシウムの貯蔵庫になっており、それを溶かし出しては全身で使っています。心臓を動かすために、筋肉を伸び縮みさせるときに、ホルモンや消化酵素の分泌などに、一時も休まずカルシウムが使われます。カルシウムやビタミンK、Dの摂り方が不足していたり、食事が偏っていると骨は弱くなるのです。

カルシウムの効果的な摂り方

カルシウムの多い食品は、a 牛乳と乳製品 b 大豆と大豆製品 c 緑の葉野菜 d 小魚と海藻、サケ缶、ウナギなどです。さまざまな食品に含まれるので使いやすいのですが、吸収されにくいので食べ方の工夫をしましょう。

ポイント① 牛乳、乳製品には、吸収を助ける成分が含まれているので吸収率40%です。毎日、牛乳1杯とヨーグルト1個を摂ります。

ポイント② 緑の葉野菜や海藻にはカルシウムは豊富ですが、吸収率は19%程度です。から、

ポイント③ クエン酸やビタミンCには、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。カルシウムの多い食品と合わせる効果的です。

ひじきの煮物

ニンジンの千切りを炒め、生ひじき、細切りにした油揚げ、桜エビ、水煮大豆を加え、だし汁がなくなるまで煮る。味付けはしょう油、酒、砂糖です。ニンジンの他はどれもカルシウムの多い食材で、タンパク質も摂れるよいお惣菜です。

シシヤモのレモン焼き

フライパンに多めの油を熱し、ニンニクの薄切りを炒めて取り出しておく。シシヤモの丸干しに「コショウ」を振って、こんがり焼く。皿に盛ってニンニクを散らし、レモン汁をかける。1匹まるごと食べられる小魚は、カルシウムを摂りやすいので、吸収をよくしてくれるレモンと組み合わせます。ワカサギやイワシでもよいです。

小松菜と厚揚げのおかか炒め

強い骨を作るには毎日コショウ、簡単調理が一番です。次回も骨を守る生活と栄養の話をお届けします。

参考資料「栄養と料理」2022年9月 女子栄養大学出版部

大田歯科だより その38

入れ歯のお話

歯科医師 吉岡哲哉

今年の大河ドラマは家康。健康オタクと言われる家康も歯周病に悩まれた一人。晩年は総義歯を装着していたそうです。日本最古の義歯は木製で、中岡

材料は小松菜100g、厚揚げ1枚、油小さじ1。調味料はしょう油大さじ半分、酒小さじ1、砂糖小さじ半、削り節適量。

①小松菜を5cmに切り、厚揚げを1cmの厚さに切る。②油を熱して、厚揚げを焼き色が付くまで焼く。小松菜を加えてサッと炒める。③調味料を全体にかき混ぜ、削り節を加えて炒め合わせる。小松菜はカルシウムとビタミンKも摂れ、厚揚げのカルシウムとタンパク質が骨作りを助けます。

独り言 ② 鏡 政子

介護保険制度がはじまったのは何年前だったろうか。来年少くはじまるのでヘルパー養成講座を受けるようにと城南保健生協から勧められた。役に立つかもしれないと2級の資格を取った。日常生活の中で役に立つことがあり、無駄ではなかったと思っただけ。

しかし、あれから何年経ったのか。数年前から介護保健のお世話になっている。在宅介護にはじまり、通所介護を2年。増資の案内

現代でも高い技術が必要な総義歯ですが、家康はおいしくご飯が食べられるたいへんご満悦だったそうです。

この義歯、当時は仏師と呼ばれる木の仏像を彫る人が作っていたそうです。いくら細かい彫刻が本職とはいえ、家康の義歯を作るとなれば相当の緊張と苦労をされたのではないのでしょうか。

蝉や松や二の混合物で採っていました。また、食紅を使い義歯のあたり具合を診て、当たって痛い部分を少しずつ削り直しながら仕上げていました。

介護の相談なら、なんでも城南保健生協へ

- 城南保健生協は「すずらん」(訪問介護事業所)を運営しています。
●「これから、訪問介護が必要…」など相談にのれますので、まずはご連絡下さい。生協本部 電話03-3762-0266まで。

ヘルパーステーション
すずらん
大田区大森東4-6-15-101
電話03-6436-8331
すずらん・ゆたか営業所
品川区豊町5-2-20
電話03-5498-5195
すずらん馬込営業所
大田区北馬込1-13-2
電話03-5743-5452

城南福祉医療協会は、無料低額診療事業をしています。

医療費のお支払いでお困りの方はご相談ください

無料低額診療事業とは…経済的理由により必要な医療が受けられない方々に、安心して治療を受けていただくための制度です。

利用する為には…収入状況等確認・申請による審査のうえ、かかった医療費の保険診療分が無料または低額になります。



<対象となる方> 経済的な理由で治療費の支払いが困難な方

<対象事業所・問い合わせ先>

- 大田病院 03-3762-8421 (医事課)
大田歯科 03-3762-0418 (諏佐)
大森中診療所 03-6404-2301 (笠原)

大田病院医療相談室 でもご相談いただけます。また、お電話の際には「無料低額診療のことで相談したい」とお伝えください。

増資のご案内

●城南保健生協では健康なまちづくりのために、健康増進活動をより充実させていきます。ぜひ、増資にご協力をお願いします。

事務局からのお知らせ

① お引越先などで、住所の変更がありましたら、生協本部まで連絡をお願いします。
② 城南保健生協を脱会、または減資するには、死亡の場合を除き、4月1日〜12月31日までに申請をお願いします。また、申請がありました減資、脱会による返金は年度末終了後4月の返金となります(生協法第19条第1項及び定款10条第1項の規定により、1月〜3月の期間は申請できません)。

●「増資(1口=10000円)」は、プラスしてお金を預けていたたくシステムです。
●皆さまからお預かりした出資金・増資は、生活協同組合法にもとづき、生協の運動、事業を行っていく上での運営資金となります。
●出資金・増資に利息は付きませんが、生協を脱退するときには返却されます。

●お手続きの方法…城南保健生協本部事務所に直接ご連絡いただくか、生協理事や支部役員、協